

金城午報

主編：蔡明昌（校長）
 執行編輯：吳佩熙（執行秘書）
 出版日期：2024年3月1日
 供應人數：1670人
 食譜設計：楊聲玲（營養師）

113年3月臺南市立金城國民中學午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	
								乳飲品	
1	3月1日	五	米飯	粟仔雞	白菜炒年糕	蒜香菜豆	銀耳蓮子湯		
2	3月4日	一	糙米飯	滷雞腿	胡蘿蔔炒蛋	肉燥大陸妹	冬瓜魚皮湯	水果	
3	3月5日	二	小米紅藜飯	麻油肉片	水蓮杏鮑菇	糖醋百頁	黃瓜魚丸湯	乳飲品	
4	3月6日	三	麵食	紅燒蕃茄豬肉	燒賣	蒜炒海帶根		水果	
5	3月7日	四	米飯	塔香魚	咖哩醬料	金絲油菜	餛飩湯	水果	
6	3月8日	五	米飯	蕃茄炒蛋	甜椒花椰菜	玉米豆腐	紫菜吻仔魚湯		
7	3月11日	一	糙米飯	梅干滷肉	南瓜菠菜	韭菜花小卷	薑母鴨湯	乳飲品	
8	3月12日	二	米飯	雞肉飯料	筍乾油豆腐	金絲油菜	髮菜肉羹湯	水果	
9	3月13日	三	通心麵	茄汁配料	爆漿豬排	素炒青花菜	珍珠鮮奶茶		
10	3月14日	四	五穀飯	素麻婆豆腐	豆薯蝦仁炒蛋	花生麵筋	三色湯	水果	
11	3月15日	五	米飯	蔭瓜肉醬	絲瓜麵線	芹菜豆干	當歸鱸魚湯		
12	3月18日	一	芝麻飯	韓式炸雞	螞蟻上樹	白菇有機菜	山藥蓮子豬肚湯		
13	3月19日	二	糙米飯	豉汁排骨	地瓜葉拌地瓜	菇香高麗菜	芋頭米粉湯	水果	
14	3月20日	三	麵食	大滷麵配料	黑胡椒敏豆	煎餃		水果	
15	3月21日	四	米飯	素麻油炒飯	綜合滷味	薑絲絲瓜	豆薯蛋花湯	乳飲品	
16	3月22日	五	芝麻飯	宮保雞丁	腰果花椰	涼拌豆干	南瓜蔬菜湯		
17	3月25日	一	米飯	蒜頭雞	黃瓜花片	丁香豆乾花生	紫菜黃豆芽湯	水果	
18	3月26日	二	五穀飯	糖醋魚丁	青江珊瑚	塔香海蜆	人蔘雞湯		
19	3月27日	三	段考下午班親日補假，不供餐。						
20	3月28日	四	五穀飯	素蕃茄豆腐	芋香白菜	四季地瓜蔬菜	素當歸湯	乳飲品	
21	3月29日	五	米飯	海產飯湯配料	焗烤蔬菜	柴魚丸子			

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜 2. 水果係暫定
 3. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明，一律使用國產豬食材

注意事項

- 濃縮洗碗精請稀釋後適量使用，減少製造水汙染。**限洗班級公用餐具。**
- 嚴禁將班上所有餐桶的剩食集中在某一餐桶，或集中在班級廚餘桶內。
- 廚餘桶僅裝每日個人午餐剩食**（水果皮請放置垃圾桶）。不得將個人午餐剩食放入餐桶。



毛豆 Edamame

挑選方法

豆仁
顏色綠嫩、豆粒飽滿潤澤、種皮包覆完整、無腐敗異味。

豆莢
飽滿結實、不易開裂、顏色翠綠。

臺灣毛豆的產季約在每年的12月~4月。

臺灣主要產地

嘉義
高雄
屏東

臺南市新市區是臺南主要毛豆產地，出產量占臺南一半產量囉！

毛豆的營養

- 優質植物性蛋白質**
不含膽固醇、幫助肌肉修復。
- 不飽和脂肪酸**
助於降低膽固醇。
- 卵磷脂**
維持大腦機能、增加飽足感。
- 膳食纖維**
維持腸道健康、增加飽足感。
- 類黃酮化合物**
抗氧化。

大豆家族一家親



未完全成熟的大豆

毛豆

適合直接食用



完全成熟的大豆

黃豆

最常見的大豆種類



黑豆

可分為青仁黑豆、黃仁黑豆

因豆莢上有一層細細的白色絨毛，所以稱之「毛豆」。

可做成豆漿、豆腐、味噌、醬油(黃豆)、蔭油(黑豆)、大豆沙拉油(黃豆)等。

營養成分比一比

毛豆、黃豆、黑豆都是大豆家族的成員，屬豆魚蛋肉類。它們的營養價值不太一樣，**毛豆的熱量最低**，**黃豆的異黃酮含量最高**，而**黑豆的花青素含量最多**。

營養成分	毛豆	黃豆	黑豆
熱量(kcal)	129 <small>最低</small>	389	385
碳水化合物(g)	12.5	32.9	33.7
蛋白質(g)	14.6	35.6	37.0 <small>最高</small>
脂質(g)	3.3	15.7	14.2
膳食纖維(g)	6.4	14.5	21.5 <small>最高</small>
維生素C(mg)	22.6 <small>最高</small>	0	0
礦物質鈣(mg)	44	194 <small>最高</small>	186

動手做做看

涼拌毛豆

調味料：蒜頭、辣椒、鹽、黑胡椒、香油

- 毛豆莢洗淨。
- 放入煮沸熱水中汆燙3-4分鐘。
- 撈起後沖冷開水瀝乾。
- 與調味料拌勻即可食用。

保存方法

冷藏保存
新鮮毛豆可放進保鮮袋中密封。
3-5天

冷凍保存

- 汆燙冷卻。
- 小包分裝在保鮮袋中置於冷凍。



毛豆 Edamame

臺南市政府教育局 關心您

廣告